ధర్మబిందు

నిద్ర లేవటం: **బ్రాహ్మే ముహూర్తే ఉత్థాయ చింతయే దాత్మనో హితమ్.**
స్మరణం వాసుదేవస్య కుర్యాత్ కలిమలాపహమ్.

సూర్యుడు ఉదయించడానికి 2 ముహూర్తాలు అంటే సుమారుగా తెల్లవారుజామున 4.30 నుండి5.00 గంటల నడుమ నిద్ర లేవాలి.

పంచపంచ ఉషఃకాలః, సప్తపంచారుణోదయః,
అష్టపంచ భవేత్ ప్రాతః, శేషం సూర్యోదయః స్మృతః.

సూర్యుడు ఉదయించటానికి పూర్వం రెండు గడియలు (సుమారుగా 5 నుండి 6గంటలు) ప్రాతఃకాలం. మూడుగడియలు (4.30నుంచి 5 గంటలు) అరుణోదయ కాలం. 5గడియలు (3.30నుంచి 4.30) ఉషఃకాలం.

నిద్ర లేచినతర్వాత వాసుదేవుని అంటే తనకు ఇష్టం అయినదేవుడిని తలచుకోవాలి.

హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే
హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే.
విశ్వేశం కేశవం ఢుంఢిం దండపాణిం చ భైరవమ్
వందే కాశీం గుహం గంగాం భవానీం మణికర్ణికామ్.

ఇలా ఇష్టమైనదైవానికి సంబంధించినప్రార్థన చేసుకోవాలి.

దైవస్మరణం తర్వాత మెల్లగా కళ్ళు తెరిచి కుడి అరచేయిని కిందినుంచి పైకి చూస్తూ –

కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీః, కరమధ్యే సరస్వతీ,
కరమూలే తు సావిత్రీ, ప్రభాతే కరదర్శనమ్.

అరచేయి కిందివైపు చివర లక్ష్మి, మధ్యలో సరస్వతి, మొదట్లో సావిత్రిని స్మరించాలి. తర్వాత శుభాశుభాలు ఏవి చూసినా ఇబ్బంది ఉండదు. ఆతర్వాత–

సముద్రవసనే! దేవి! పర్వతస్తనమండలే!
విష్ణుపత్ని! నమ స్తుభ్యం, పాదస్పర్శం క్షమస్వ మే.

అంటూ భూమిని ప్రార్థిస్తూ భూమికి నమస్కరించి తర్వాత మంచం మీద నుంచి కాలు నేలపై మోపాలి.

దంతధావనం: ఉదితే చ సూర్యే యః కరోతి దంతధావనమ్
సవితా భక్షిత స్తేన పితృవంశస్య ఘాతకః.

సూర్యుడు ఉదయించకముందే పళ్లు తోముకోవాలి.

ప్రక్షాళ్య హస్తౌ పాదౌ చ ముఖం చ సుసమాహితః
దక్షిణం బాహు ముద్ధృత్య కృత్వా జాన్వంతరా తతః.

చేతులూ, కాళ్ళూ, ముఖమూ, శ్రద్ధగా కడుక్కోవాలి. కూర్చుని, రెండు మోకాళ్లమధ్య నుంచి కుడిచేతితో పళ్ళు తోముకోవాలి.

మూత్రే, రేతసి, విట్సర్గే, దంతధావనకర్మణి,
భక్ష్యాణాం భక్షణే చైవ, క్రమాద్ గండూష మాచరేత్.

మల (8 సార్లు) మూత్రాలు (4 సార్లు), రేతస్సు విడిచినతరువాత (12 సార్లు), పళ్లు తోముకునేటపుడు, అన్నం మొద లైనవి తిన్నతరువాత (12 సార్లు) పుక్కిలించాలి.

పురత స్సర్వదేవా శ్చ, దక్షిణే పితర స్తథా,
ఋషయః పృష్ఠత స్సర్వే, వామే గండూష ముత్సృజేత్.

తనకు ఎదుట దేవతలు, కుడిప్రక్కన పితృదేవతలు, వెనక ఋషులు, ఉంటారు. కాబట్టి పుక్కిలించిననీళ్లు వగైరా ఎడమవైపు ఉమ్మి వేయాలి.

గండూష స్యాథ సమయే తర్జన్యా వక్త్రచాలనమ్
కరోతి యది మూఢాత్మా రౌరవం నరకం వ్రజేత్.

పుక్కిలించేటపుడు (దంతధావనం వగైరా సందర్భాలలోనూ) పళ్లుతోమటంవంటి పనులు చూపుడువేలితో చేయగూడదు.

ప్రభాతే, మైధునే చైవ, ప్రస్రావే, దంతధావనే,
స్నానే చ, భోజనే కాలే, మౌనం షట్సు విధీయతే.

సూర్యోదయసమయంలోనూ, మలమూత్రవిసర్జనం సమయంలోనూ, పళ్ళు తోముకొనేటపుడు, స్నానం చేసేటపుడు, భోజనం చేసేటపుడు, సంభోగసమయం లోనూ, మౌనంగా ఉండాలి.

దూరా దవసథాత్ మూత్రం పురీషం చ సమాచరేత్.

మలమూత్రవిసర్జన ఇంటికి దూరంగా చేయాలి.

గచ్ఛం స్తిష్ఠం చ విష్ఠాం మూత్రం చ నోత్సృజేత్.

నడుస్తూ గాని, నిలుచుండి గానీ మలమూత్రవిసర్జన చేయగూడదు.

పవిత్రం చ దక్షిణే కర్ణే కృత్వా విణ్మూత్ర ముత్సృజేత్.

మలమూత్రవిసర్జనసమయంలో యజ్ఞోపవీతాన్ని కుడిచెవికి తగిలించుకోవాలి. (సంభోగసమయంలో మెడలో దండలాగా మడిచి వేసుకోవాలి.)

దంతధావనం **ప్రాఙ్ముఖోదఙ్ముఖో వాపి ద్వి రాచమ్య తతః పరమ్**
ఉక్తకాష్ఠేన కుర్వీత వాగ్యతో దంతధావనమ్.

తూర్పు లేదా ఉత్తరంవైపు తిరిగి కూర్చుని రెండు సార్లు ఆచమనం చేసి, మౌనంగా దంతధావనం చేసుకోవాలి.

బాహూ జాన్వంతరం కృత్వా కుక్కుటాసనసంస్థితః,
తర్పణాచమనోల్లేఖ్య దంతధావన మాచరేత్.

గొంతుకు కూర్చుని చేతులు రెండూ మోకాళ్ళమధ్యలో ఉంచుకుని (దీనినే కుక్కుటాసనం అంటారు.) ఆచమనం చేసి అలాగే దంతధావనం చేసుకోవాలి.

నిత్యకర్మలు: **న వావశ్యకకర్మాణి కార్యాణి ప్రతివాసరమ్**
స్నానం, సంధ్యా, జపో, హోమో, స్వాధ్యాయో, దేవతార్చనం,
వైశ్వదేవం, త థాతిథ్యం, నవమం నిత్యతర్పణమ్.

స్నానం, సంధ్యావందనం, జపం, హోమం, బ్రహ్మయజ్ఞం, దేవతార్చనం, వైశ్వదేవం, ఆతిథ్యం, పితృతర్పణం, అనే 9 కర్మలు ప్రతిరోజూ తప్పక చేయాలి.

స్నానం: **ఉత్తమం తు నదీస్నానం, తటాకే మధ్యమం స్మృతమ్,**
వాపీస్నాన స్తు సామాన్యం భాండస్నానం వృథా భవేత్.

ప్రవహించే నదీజలాలలో స్నానం చేయటం ఉత్తమం. (ప్రవాహం ఉండని) చెఱువులలో స్నానం మధ్యమం. బావివద్ద స్నానం సామాన్యం. గత్యంతరం లేకపోతేనే నిలవ ఉన్న (ఇంట్లో బిందెలో మొ.)నీళ్లు మొద లైనవాటితో స్నానం చేయవచ్చు. ఈనియమం అవకాశం ఉన్నపుడే. అవకాశం లేనిపక్షంలో ఇంట్లోను, అనారోగ్యం మొ. ఇబ్బందులలోనూ వేడినీళ్లతో స్నానం చేయటం తప్పు కాదు.

నాభిమాత్రే జలే స్థిత్వా, కృత్వా కేశాం ఛ్ఛిఖాం ద్విజః
నిరుద్ధకర్ణనాస స్తు త్రివారం మజ్జనం చరేత్.

బొడ్డులోతునీళ్లలో ఉండి, శిఖముడి విప్పి రెండుపాయలుగా చేసి, రెండు చెవులను, రెండు ముక్కురంధ్రాలను, చేతులవేళ్లతో మూసి మూడుసార్లు నీటిలో మునక వేయాలి.

సంకల్ప సూక్తపఠనం మార్జనం చాఘమర్షణమ్,
దేవాదితర్పణం చైవ, స్నానం పంచాంగలక్షణమ్.

సంకల్పం, సూక్తపఠనం, మార్జనం, అఘమర్షణమంత్రపఠనం, దేవ,ఋషి,పితృ తర్పణం అని స్నానానికి 5 అంగాలు.

స్రోతసో ऽభిముఖం స్నాయా న్మార్జనం చాఘమర్షణమ్,
అన్య త్రార్కముఖో రాత్రౌ, ప్రాఙ్ముఖో ऽగ్నిముఖో ऽపి వా.

నదిలో ప్రవాహానికి ఎదురుగా స్నానం చేయాలి. చెరువులు మొదలైనవాటిలో సూర్యుడికి ఎదురుగాను, రాత్రివేళలో తూర్పు లేదా అగ్నికి ఎదురుగానూ స్నానం చేయాలి.

స్నానం చతుర్విధం ప్రోక్తం శిరః కంఠం, కటీ, పదమ్,
పాదస్నానం తు భుక్త్యంతే, మూత్రోత్సర్గే కటే స్తదా,
కంఠస్నానం తు విష్ఠాంతే, శూద్రస్పర్శే శిర స్తదా.

స్నానం అంటే శిరస్స్నానమే. శుచికోసం చేయవలసినస్నానాలు 4 రకాలు. భోజనం చేసినతరువాత పాదస్నానం (మోకాళ్లవరకు కాళ్లు కడుగుకోవటం), మూత్రవిసర్జనం చేసినతరువాత కటి స్నానం (నడుము వరకు కడుగుకోవటం), మలవిసర్జనం చేసినతరువాత కంఠస్నానం, (తల విడిచి (ముఖంతో సహా) మిగిలిన ఒళ్ళంతా తడిసేటట్లు స్నానం చేయటం), అంటరానివారిని అంటుకున్నపుడు శిరస్స్నానం (తల కూడా తడిపి స్నానం చేయటం). శుభాశుభకర్మలు చేసేరోజులలో ఈనియమాన్ని తప్పకుండా పాటించాలి.

చన్నీళ్ళస్నానం: **ప్రాత శ్శీతాంభసి స్నానం, కించి దుష్ణాన్నభోజనమ్,**
మానుషాణా మిదం పథ్యం, పయః, వయః, స్త్రియః.

ఉదయం చన్నీళ్లతోనే స్నానం చేయాలి. కొంచెం వేడిగా ఉండే అన్నం తినాలి. పాలు త్రాగాలి. తనకంటే పెద్దవయసులో ఉన్నస్త్రీలను కలవగూడదు.

వేడినీళ్లు: **మృతే జన్మని సంక్రాంతౌ శ్రాద్ధే జన్మదినే తథా**
అస్పృశ్యస్పర్శనే చైవ న స్నాయా దుష్ణవారిణా.

జాతాశౌచ, మృతాశౌచ సందర్భాలలో, సంక్రాంతిసమయాలలో, శ్రాద్ధం పెట్టేరోజులలో, పుట్టినరోజున, తాకకూడనివారిని తాకినసందర్భాలలో, సప్తమి, పూర్ణిమ, అమావాస్యలలోను వేడినీటితో స్నానం చేయగూడదు.

స్నానం రజకతీర్థేషు, భోజనం విమతాలయే,
నాపితస్య గృహే క్షౌరం, రౌరవం నరకం వ్రజేత్.

చాకలిరేవులో స్నానం చేయగూడదు. శత్రువుల ఇండ్లలో భోజనం చేయగూడదు. మంగలివాడిఇంటికి వెళ్లి క్షౌరం చేయించుకోగూడదు.

జలపాత్రం కరే ధృత్వా పంథానం యో ఽధిగచ్ఛతి
చండాలపతితాన్ దృష్ట్వా న దోషః కపిలో ఽబ్రవీత్.

దారిలో నడిచేటపుడు నీళ్లపాత్ర చేతిలో ఉంచుకుంటే చండాలురు మొద లైనవారిని చూచినా మడికి దోషం లేదు. మడిగా ఉన్నపుడు చేతిలో తప్పక జలపాత్ర ఉండాలి.

దేవాలయే చ, నౌకాయాం, తీర్థే, వైవాహికే తథా,
సభాయాం, యజ్ఞశాలాయాం, స్పర్శదోషో న విద్యతే.

గుడిలోనూ, నౌక (బస్సు, రైలు మొద లైనవాహనాల)లోనూ, తిరునాళ్ళలోనూ, వివాహంలోనూ, సభలలోనూ, యజ్ఞశాలలలోనూ ఇతరులనూ తాకినా స్పర్శదోషం ఉండదు.

స్కంధే, కవాటే, పాషాణే, ఆర్ద్రవస్త్రం న నిక్షిపేత్.

బుజంమీద, తలుపులమీద, రాతిమీద తడిగుడ్డను ఉంచగూడదు.

వస్త్రం: **అష్టహస్తం, నవం, శ్వేతం, సదశం, ధౌత మంబరమ్,**
శుష్కం చ ధారయేద్ విద్వాం త్సర్వకర్మసు పావనమ్.

ఎనిమిదిమూరలపొడవు ఉన్నదీ, తెల్లనిదీ, అంచు ఉన్నదీ, కొత్తదీ, ఉదికినదీ, బాగా ఆరినదీ, అయినవస్త్రాన్ని కట్టుకోవాలి.

దగ్ధం, జీర్ణం చ, మలినం, మూషికోపహతం తథా,
ఖాదితం గోమహిష్యాద్యైః తత్ త్యాజ్యం సర్వదా ద్విజైః.

కాలినదీ, చిరిగినదీ, మురికి పట్టినదీ, ఎలుకలు కొరికినదీ, ఆవులూ గేదెలూ మొద లైనజంతువులు నమిలినదీ అయినవస్త్రాలను కట్టుకోగూడదు.

నాభౌ, పృష్ఠే, పార్శ్వయో శ్చ, వామకుక్షౌ, క్రమాద్ ద్విజః
కచ్ఛానాం పంచకం జ్ఞేయం కర్మకాలే సదా బుధైః.

బొడ్డుదగ్గర, వెనక, రెండుప్రక్కల, పొట్టకు ఎడమవైపున ఇలా మొత్తం 5 చోట్ల గోచీలు పెట్టుకుని, కనీసం మోకాలు కిందివరకు పంచె కట్టుకోవాలి. నాలుగు అంచులూ లోపలనే ఉండాలి కాని బయటకు కనబడగూడదు.

తిలకధారణం: **స్నాత్వా పుండ్రం మృదా కుర్యాద్, హుత్వా చైవ తు భస్మనా,**
దేవా నభ్యర్చ్య గంధేన, సర్వపాపాపనుత్తయే.

స్నానం చేయగానే మృత్తిక లేదా జలంతోనూ, హోమం (అగ్నికార్యం లేదా ఔపాసనం) అయినతరువాత (ఈఅవకాశం లేనపుడు సంధ్యావందనంలో అర్ఘ్య తర్పణాలు అయినతరువాత) భస్మంతోనూ, దేవతార్చనం అయినతరువాత గంధంతోనూ తిలకం (ఊర్ధ్వ లేక తిర్యక్ పుండ్రం) ధరించాలి.

భస్మనా వై త్రిపుండ్రం చ గృహిణా జలసంయుతమ్
ధార్యం త్రిసంధ్యం స్త్రీణాం చ యతీనాం జలవర్జితమ్.

గృహస్థు మూడుసంధ్యలలోనూ భస్మాన్ని తడిపి పుండ్రం పెట్టుకోవాలి. యతులు, స్త్రీలు తడపకుండా పొడిభస్మం ధరించాలి.

ఆసనం **కృష్ణాజినే నోపవిశేత్ కదాచిత్ పుత్రవాన్ గృహీ.**

కొడుకులు కలిగినవాడు నల్లజింకచర్మంపై కూర్చోగూడదు. దర్భాసనం, దానిమీద వస్త్రం వేసుకుని కూర్చుండి కర్మల నాచరించడం ఆచారం.

ప్రాతస్సంధ్యాకాలం: **ఉత్తమా తారకోపేతా, మధ్యమా లుప్తతారకా,**
అధమా సూర్యసహితా, ప్రాతస్సంధ్యా త్రిధా మతా.

ప్రాతస్సంధ్య వార్చడానికి (అర్ఘ్యప్రదానానికి) నక్షత్రాలు ఉన్నసమయం ఉత్తమం. నక్షత్రాలు పోయి ఇంకా సూర్యోదయం కానిసమయం మధ్యమం. సూర్యుడు ఉదయించినతరువాతి సమయం అధమం.

సాయంసంధ్యాకాలం: **ఉత్తమా సూర్యసహితా, మధ్య మానుదితతారకా,**
అధమా తారకోపేతా, సాయంసంధ్యా త్రిధా మతా.

సాయంకాలం సంధ్య వార్చడానికి (అర్ఘ్యప్రదానానికి) సూర్యుడు ఉన్నసమయం ఉత్తమం. నక్షత్రాలు ఇంకా ఉదయించనిసమయం మధ్యమం. నక్షత్రాలు ఉదయించినతరువాతిసమయం అధమం.

చతస్రో ఘటికా స్సాయం గౌణకాల స్తు మధ్యమః,
ప్రాతఃకాలే ఽప్యేవ మేవ సంధ్యాకాల ఉదీరితః.

సూర్యుడు ఉదయించినతరువాత 4 గడియలు (ఉదయం 8 గంటలవరకు) ప్రాతస్సంధ్యకు, సూర్యుడు అస్తమించినతరువాత 4 గడియలు (రాత్రి 8 గంటలవరకు) సాయంసంధ్యకు గౌణసమయం. ముఖ్యకాలంలో కుదరకపోతే గౌణకాలంలో నైనా సంధ్యావందనం చేయవచ్చు.

కేశవాదినామాలు: **విప్రాణాం క్షత్రియాణాం చ ప్రణవాది నమో ఽంతకమ్**
సువాసినీనాం వైశ్యానాం కేశవాది నమో ఽంతకమ్
విధవానాం శూద్రాణాం నామమాత్రం విధీయతే.

బ్రాహ్మణులు, క్షత్రియులు కేశవాదినామాలను మొదట ఓంకారం, చివర నమః శబ్దంతో (ఓం కేశవాయ నమః) చెప్పాలి. ముత్తైదువలు, వైశ్యులు మొదట ఓంకారం లేకుండా, చివర నమః శబ్దంతో (కేశవాయ నమః) చెప్పాలి. భర్త లేనిస్త్రీలు, శూద్రులు మొదట ఓంకారమూ, చివర నమః శబ్దమూ రెండూ లేకుండా, (కేశవ, నారాయణ, మాధవ మొ.) కేవలం నామాలు మాత్రమే చెప్పాలి.

ఆచమనం: **గోకర్ణాకృతిహస్తేన మాషమాత్రం జలం పిబేత్,**
తన్న్యూన మధికం వాపి సురాపానసమం భవేత్.

ఆవుచెవి ఆకారంలో ఉంచినచేతిలో (కుడిచేయి బొటనవేలు మొదలు నడిమివేలిమొదటికణుపు దగ్గరకు చేర్చి చూపుడువేలును ఆబొటనవేలిమీదికి వంచితే ఏర్పడేది గోకర్ణం.) మినపగింజ మునిగేంతటి నీళ్లు తీసికొని త్రాగాలి. అంతకంటె ఎక్కువ గాని, తక్కువ గాని అయిననీళ్ళు పుచ్చుకుంటే కల్లుతో సమానం.

తిష్ఠ న్నాచామేత్, ప్రహ్వో వా, ఆసీన స్త్రి రాచామేత్.

నిలుచుని కాని, వంగిఉండి (నడుస్తూ వగైరా)కాని, ఆచమనం చేయగూడదు. ఆచమనం కూర్చుండి మాత్రమే చేయాలి. అది కూడా మూడు పర్యాయాలు చేయాలి.

ప్రాణాయామం: **పంచాంగులీభి ర్నాసాగ్రపీడనం ప్రణవాభిధా**
ము ద్రేయం సర్వపాపఘ్నీ వానప్రస్థగృహస్థయోః.

గృహస్థులు ప్రణవముద్రతో ప్రాణాయామం చేయాలి. కడిచేతి అయిదువేళ్లతోను ముకురంధ్రాలు మూయటం ప్రణవముద్ర. ప్రాణాయామం అంటే గాలిని బంధించి ఉంచటం. గాలిని 1. పీల్చటం, 3. వదలటం, 2.ఆపివేయటమే ప్రాణాయామం. అందుకే ప్రాణయామం చేయ మని చెప్పటానికి ముక్కు మూసుకో మంటుంటారు.

కనిష్ఠికానామికాంగుష్ఠై ర్నాసాగ్రస్య చ పీడనమ్
ఓంకారముద్రా సా ప్రోక్తా యతే శ్చ బ్రహ్మచారిణః.

యతులు, బ్రహ్మచారులు ఓంకారముద్రతో ప్రాణాయామం చేయాలి. కుడిచేతి బొటనవేలితో కుడివైపు ముక్కురంధ్రాన్నీ, చిటికెనవేలూ, ఉంగరం వేళ్లు రెండింటితో ఎడమవైపు ముక్కురంధ్రాన్నీ మూసిఉంచటం ఓంకారముద్ర.

తిథి: **యాం తిథిం సమనుప్రాప్య ఉదయం యాతి భాస్కరః**
సాతిథిం సకలా జ్ఞేయా స్నానదానవ్రతాదిషు.

సూర్యోదయసమయానికి ఏతిథి ఉంటుందో ఆతిథినే ఆరోజంతా చెప్పాలి. సూర్యోదయం తర్వాత తిథి మారినా మాధ్యాహ్నికాదులలో అప్పుడున్న తిథిని చెప్పగూడదు.(పితృకార్యాలలో మాత్రం ఆసమయాని కున్నతిథినే చెప్పాలి.) సూర్యోదయం తర్వాత మారినతిథి మరునాడు సూర్యోదయానికి వెళ్లిపోయేపక్షంలో మాత్రం సాయంసంధ్యాదులలో ఉదయంతిథిని చెప్పి, తదుపరి ఆసమయానికి ఉన్నతిథిని చెప్పాలి. ఒకేరోజు మూడుతిథులు ఉంటే మధ్యతిథిని చెప్పాలి.

మార్జనం: **స్పృష్ట్వా హస్తేన వామేన తటే నద్యాదికేషు చ**
పాణినా దక్షిణే నైవ మార్జయేత్ సకుశేన తు.

నదులు, కాలువలు మొద లైనవాటిలో స్నానం చేసి సంధ్యావందనం చేసుకునే సమయంలో ఎడమచేతిని నీటిపై ఉంచి దర్భలతో లేదా కుడిచేయి బొటనవేలు, ఉంగరం వేలు, నడిమి వేలు కలిపి (మృగీముద్ర) నీళ్లు తలపై చల్లుకోవాలి. ఇదే మార్జనం.

పాత్రస్థితోదకే నైవ వామహస్తోదకేన వా
గృహే తు మార్జనం కుర్యా న్నాన్య థై వాచరేత్ సదా.

ఇంట్లో ఐతే పాత్రలోనినీళ్లతో గానీ, లేదా ఎడమచేతిలో నీళ్ళతో గాని కుడిచేతితో మృగీముద్రతో మార్జనం చేసుకోవాలి.

అర్ఘ్యప్రదానం: **పాణిభ్యాం జల మాదాయ గాయత్ర్యా చాభిమంత్రితమ్**
గోశృంగమాత్ర ముద్ధృత్య జలమధ్యే జలం నిక్షిపేత్.

అర్ఘ్యం ఇచ్చేసందర్భంలో – సూర్యుడికి అభిముఖంగా ఉండి, గాయత్రి మంత్రంతో మంత్రించిననీళ్లను దోసిలితో ఆవుకొమ్ములంత ఎత్తునుంచి నీళ్లలో విడిచిపెట్టి, చిటికెనవేళ్లచివరలతో జలబిందువులను పైకి ఎగజిమ్మాలి.

గాయత్రీజపం: **ఓంకారః పురుషః ఖ్యాతో, గాయత్రీ స్త్రీస్వరూపిణీ,**
తయో రుభయసంయోగే వస్త్ర మాచ్ఛాద్య గణ్యతే.

ఓంకారం పురుషుడు. గాయత్రీమంత్రం స్త్రీ. ఈరెండూ కలిసిఉండే గాయత్రీమంత్ర జపాన్ని వస్త్రం కప్పి రహస్యంగా చేయాలి.

గాయత్ర్యా వేదబీజత్వాత్ వేదః పర్వసు గీయతే
పర్వభి స్తు జపే ద్దేవీం న మాలాభిః కదాచన.

గాయత్రి వేదబీజం. వేదం చేతివేళ్ళకణుపులలో గానం చేయబడుతుంది. అందుచేత గాయత్రీమంత్రజపం వేళ్లకణుపులతోనే చేయాలి. రుద్రాక్షలు మొదలైనమాలలతో చేయగూడదు. ఉంగరంవేలి నడుమ కణుపుతో మొదలుపెట్టి, వరుసగా చిటికెనవేలు మీదుగా చూపుడువేలు చివరికణుపువరకు లెక్కించాలి. ఇవి 10 అవుతాయి. ఈలెక్కలో నడిమివేలికిందికణుపులు రెండు (దీనిని మేరువు అంటారు) విడిచిపెట్టాలి. (రుద్రాక్షమాలతో గాయత్రీ జపం చేయటం ఆచారంలో ఉంది.)

జపసంఖ్య: **బ్రహ్మచారీ గృహస్థ శ్చ శత మష్టోత్తరం జపేత్,**
వానప్రస్థో యతి శ్చైవ సహస్రా దధికం జపేత్.

గాయత్రీమంత్రాన్ని బ్రహ్మచారి, గృహస్థుడు 108 సార్లు, (అవకాశం లేకపోతే 28, లేదా 10 సార్లు) వానప్రస్థుడు, యతి 1008 సార్లు నిత్యం జపించాలి. (సంధ్యావందనం చేసినచోటే గాయత్రీజపం గూడా చేయాలి. స్థలం మారితే సంధ్యావందనం మొత్తం మళ్లీ చేయాలి.)

శ్రాద్ధే ప్రదోషే దర్శే చ గాయత్రీం దశసంఖ్యయా,
అష్టావింశ త్యనధ్యాయే సుదినే తు యథాక్రమమ్.

శ్రాద్ధం పెట్టినరోజున, రాత్రిమొదట్లోనూ, అమావాస్యనాడు, గాయత్రిని 10 పర్యాయాలు జపించాలి.

రుద్రాక్షలు **ధాత్రీఫలప్రమాణం యత్ శ్రేష్ఠ మేత దుదాహృతమ్**
బదరీఫలమాత్రం తు మధ్యమం ప్రోచ్యతే బుధైః
అధమం చణమాత్రం స్యాత్ ప్రక్రి యైషా మ యోచ్యతే.

రుద్రాక్షలు ఉసిరికకాయ పరిమాణంలో ఉన్నవి ధరించడం శ్రేష్ఠం. రేగుకాయ పరిమాణంలో ఉన్నవి మధ్యమం. సెనగగింజ పరిమాణంలో ఉన్నవి అధమం.

అష్టోత్తరశతం కార్యం, చతుఃపంచాశ దేవ వా,
సప్తవింశతిమానా వా, తతో హీనా అధమా స్మృతా.

మాలలో 108 రుద్రాక్షలు ఉండాలి. లేదా 54 ఉండవచ్చు. కాకపోతే 27 రుద్రాక్షలు ఉన్నా తప్పు లేదు. 27 కంటే తక్కువ రుద్రాక్షలు ఉన్నమాల అధమం.

అభివాదనం: **దక్షిణం బాహుం శ్రోత్రసమం ప్రసార్య బ్రాహ్మణో ఽభివాదయీత.**

బ్రాహ్మణుడు కుడిచేతితో కుడిచెవి మూసుకుని ఎడమచేతిని కుడిచేతికి కింద ఆనించి, ప్రవర చెప్పుకుని అభివాదనం చేయాలి. (రెండుచేతులతో రెండు చెవులు మూసికొని ప్రవర చెప్పడం ఆచారంలో కనిపిస్తున్నా దానికి శాస్త్రప్రమాణం మాత్రం కనబడదు.)

ఔపాసనసమయం: **ప్రాతర్ ద్వాదశనాడ్య స్తు, సాయం తు నవనాడికాః,**
ఔపాసనస్య కాలో ఽయం నిశ్చి త్యోక్తో మనీషిభిః.

ప్రాతరౌపాసన – సూర్యోదయం తర్వాత 12 గడియలు (సుమారు 11 గంటల వరకు), సాయంకాలౌపాసన – సూర్యాస్తమయం తర్వాత 9 గడియలు (సుమారు 10గంటలవరకు) చేయవచ్చు.

ఔపాసనస్య నిత్యత్వాద్ వైశ్వదేవాగ్నిహోత్రయోః
హోమాభావే ఽపి మంత్రాణాం పఠనం స్మృతమ్.

హోమం చేయకపోయినా ఔపాసనం, వైశ్వదేవం మొద లైనవాటిమంత్రాలు పారాయణం చేయాలి.

దేవకార్యం తు పూర్వాహ్ణే, మనుష్యాణాం తు మధ్యమే,
పితౄణా మపరాహ్ణే తు, కార్యా ణ్యేతాని యత్నతః.

దేవకార్యాలు మధ్యాహ్నానికి పూర్వం, మానవులపనులు మధ్యాహ్నం, పితృకార్యాలు మధ్యాహ్నం దాటినతర్వాత చేయాలి.

పంచాయతనం గృహే లింగద్వయం నార్చ్యం, శాలగ్రామద్వయం తథా,
ద్వే చక్రే ద్వారకాయా స్తు, నార్చ్యం సూర్యద్వయం తథా.

ఇంట్లో పంచాయతనంలో శివలింగాలు, సాలగ్రామాలు, ద్వారకాచక్రాలు, సూర్యులు రెండు ఉండగూడదు.

శాలగ్రామా స్సమాః పూజ్యాః, సమేషు ద్వితయం న హి,
విషమా నైవ పూజ్యాః, విషమే ష్వేక ఏవ హి.

పంచాయతనంలో సాలగ్రామాలు సరిసంఖ్యలో ఉండాలి. సరిసంఖ్యలో రెండు ఉండగూడదు. సాలగ్రామాలు బేసిసంఖ్యలో ఉండగూడదు. బేసిసంఖ్యలో ఒకటి ఉండవచ్చు.

నార్చయే చ్చ తథా మత్స్యకూర్మాదిదశకం తథా.

మత్స్యం, కూర్మం మొద లైనదశావతారాలసాలగ్రామాలు అర్చించరాదు.

శక్తిత్రయం తథా నార్చ్యం, గణేశత్రయ మేవ చ,
ద్వే శంఖే నార్చయే చ్చైవ, భగ్నాం ప్రతిమాం తథా.

పంచాయతనంలో మూడు అంబికలు, మూడు గణపతులు ఉంచగూడదు. రెండు శంఖాలను పూజించగూడదు. దెబ్బతిన్న ప్రతిమలు మొదలైనవాటిని ఉంచగూడదు.

బ్రహ్మా కృతయుగే దేవః, త్రేతాయాం భగవాన్ హరిః,
ద్వాపరే భగవాన్ విష్ణుః, కలౌ వో మహేశ్వరః.

కృతయుగంలో బ్రహ్మను, త్రేతాయుగంలో హరిని, ద్వాపరయుగంలో విష్ణువును, కలి యుగంలో మహేశ్వరుడిని అర్చించాలి.

పూజకు పూలు: సమిత్ పుష్ప కుశాదీని బ్రాహ్మణ స్స్వయ మాహరేత్
శూద్రానీతైః క్రయక్రీతైః కర్మ కుర్వన్ వ్రజం త్యధః.

(అవకాశం ఉన్నంతవరకు) సమిధలు, పుష్పాలు, దర్భలు బ్రాహ్మణుడు స్వయంగా తెచ్చుకోవాలి. శూద్రులచేత తెప్పించుకున్నవీ, డబ్బిచ్చి కొన్నవీ ఉపయోగింపగూడదు.

మధ్యమానామికామధ్యే పుష్పం సంగృహ్యా పూజయేత్,
అంగుష్ఠతర్జన్యగ్రాభ్యాం నిర్మాల్య మపనోదయేత్.

పూజ చేసేటపుడు పూలు లేదా ఆకులను కుడిచేతినడిమివేలు, ఉంగరంవేళ్ల మధ్యనుంచి దేవుడిపై ఉంచాలి. నిర్మాల్యం తీసేటపుడు బొటనవేలు, చూపుడువేళ్ల చివరినుంచి తీసేయాలి. నిర్మాల్యం సూర్యోదయానికి పూర్వమే తొలగించా లని నియమం.

నాక్షతై రర్చయేద్ విష్ణుం, న తులస్యా వినాయకమ్,
న దూర్వయా యజేద్ దుర్గాం, బిల్వపత్రై ర్దివాకరమ్.

విష్ణువును అక్షతలతో, వినాయకుడిని తులసిదళాలతో, దుర్గ(అంబిక)ను గరికతోనూ, సూర్యుడిని మారేడుదళాలతోనూ పూజ చేయగూడదు.

తులసిదళాలు: **శ్రవణే చ, వ్యతీపాతే, భౌమ భార్గవ భానుషు,**
పక్షద్వయాంతే, సంక్రాంతౌ, ద్వాదశ్యాం, సూతకద్వయే,
తులసీం యే విచిన్వంతి కే ఛిందంతి హరే శ్శిరః.

ఆది, మంగళ, శుక్ర, వారాలలో, ద్వాదశి, పూర్ణిమ, అమావాస్య తిథులలో, జాతాశౌచ, మృతాశౌచాలలో, శ్రవణానక్షత్రంలో, వ్యతీపాతయోగంలో, సంక్రాంతులలో, తులసిదళాలు కోయగూడదు.

పంకజం పంచరాత్రం తు, దశరాత్రం తు బిల్వకమ్,
తులస్యేకాదశం స్యా చ్చ, పున స్సంప్రోక్ష్య పూజయేత్.

పద్మాన్ని 5 రోజులు, మారేడుదళాన్ని 10 రోజులు, తులసిదళాన్ని 11 రోజులు నీళ్లు చల్లి మళ్లీ మళ్లీ పూజకు ఉపయోగించుకోవచ్చును.

ప్రదక్షిణం **ఏకం గణాధిపే దద్యాత్, ద్వే సూర్యే, తీణ్రి శంకరే,**
చత్వారి కేశవే, తద్యాత్ సప్తాశ్వత్థే, ప్రదక్షిణమ్.

గణపతికి (చండీదేవికి) ఒకటి, సూర్యుడికి రెండు, శంకరుడికి మూడు, విష్ణుమూర్తికి నాలుగు, (ఆంజనేయస్వామికి అయిదు) అశ్వత్థవృక్షానికి ఏడు ప్రదక్షిణలు చేయాలి.

ఏకహస్తప్రణామం చ ఏకా చైవ ప్రదక్షిణా,
అకాలే దర్శనం చైవ హంతి పుణ్యం పురా కృతమ్.

ఒంటిచేతితో నమస్కారం, (చండీవినాయకులకు తప్ప) ఒకేఒక్కప్రదక్షిణం, కూడని సమయంలో దైవదర్శనం అనేవి పూర్వం చేసికొన్నపుణ్యాన్ని కూడా నశింపజేస్తాయి.

శివనమస్కారం: **శృంగయో ర్వామహస్త శ్చ, తర్జన్యంగుష్ఠకే న్యసేత్**
అండం సవ్యేన సంస్పృష్ట్వా, శృంగమధ్యే శివం యజేత్.

కుడిచేతిలో నందివృషణాలు తాకుతూ, నందికొమ్ములపై ఎడమచేతిబొటనవేలు, చూపుడు వేలు ఉంచి, ఆవేళ్లనడుమనుంచి శివుడిని దర్శించాలి.

దైవం పాదుకలు తీసుకునేటపుడు:

హిరణ్యగర్భాదిసురాసురాణాం కిరీటమాణిక్యవిరాజమానమ్
మహేశ! త్వత్పాదసరోజయుగ్మం మదీయమూర్ధాన మలంకరోతు.

అని చెప్పుకోవాలి.

తీర్థం : **ఉదకం, చందనం, చక్రం, శంఖం చ తులసీదళమ్,**
ఘంటాం, పురుషసూక్తం చ, తామ్రపాత్ర మ థాష్టకమ్,
శాలగ్రామశిలా చైవ, నవభి స్తీర్థ ముచ్యతే.

1.నీరు, 2.మంచిగంధం, 3.చక్రం,(సుదర్శనసాలగ్రామం) 4.శంఖం, 5.తులసీదళం, 6.ఘంట, 7.పురుషసూక్తం, 8.రాగిపాత్ర, 9.శాలగ్రామం అనే తొమ్మిది అంగాలు కలిసిఉన్నదే తీర్థం అవుతుంది.

ప్రథమం కాయసిద్ధ్యర్థం, ద్వితీయం ధర్మసాధనమ్,
తృతీయం మోక్ష మాప్నోతి హ్యేవం తీర్థం త్రిథా పిబేత్.

తీర్థం మూడుసార్లు పుచ్చుకోవాలి. మొదటిసారి తీసుకున్నతీర్థంతో శరీరశుద్ధి, రెండవసారి పుచ్చుకున్నదానితో ధర్మం, మూడవసారి గ్రహించినదానితో మోక్షం సిద్ధిస్తాయి.

పారాయణం: **పంచాయతనపూజాంతే తీర్థప్రాశన మాచరేత్**
ఆత్మయజ్ఞో ఽనువాకం తు గీతానాం చోర్ధ్వమూలకమ్.

దేవతార్చనం అయినతరువాత తీర్థం పుచ్చుకుని, ఆత్మయజ్ఞమంత్రాలు, భగవద్గీతలో 15 అధ్యాయం పారాయణం చేయాలి.

భోజనం: **ఆయుష్యం ప్రాఙ్ముఖో భుంక్తే, యశస్వీ దక్షిణాముఖః,**
శ్రీకామః పశ్చిమో భుంక్తే, న కదాచి దుదఙ్ముఖః.

తూర్పుముఖంగా కూర్చుండి భోజనం చేస్తే ఆయువు పెరుగుతుంది. దక్షిణ ముఖంగా కూర్చుని భోజనం చేస్తే కీర్తి కలుగుతుంది. పడమర ముఖంగా కూర్చుని భోజనం చేస్తే సంపదలు కలుగుతాయి. ఎప్పుడూ ఉత్తరముఖంగా కూర్చుని భోజనం చేయగూడదు.

ఉపలిప్తే శుచౌ దేశే, పాదౌ ప్రక్షాళ్య వై కరౌ,
ఆచ మ్యార్ద్రాననో, ఽక్రోధః, పంచార్ద్రో భోజనం చరేత్.

కాళ్లు, చేతులూ కడుగుకొని, ఆచమనం చేసి,(కాళ్లు 2, చేతులు 2, నోరు 1 మొత్తం 5 అవయవాలు తడిగా ఉండగా) శుభ్ర మైనస్థలంలో ప్రశాంత మైనమనస్సుతో భోజనం చేయాలి.

ఆర్ద్రవస్త్రో న భుంజీత, నార్ద్రవస్త్ర స్తు సంవిశేత్,
ఆర్ద్రపాద స్తు భుంజానా దీర్ఘ మాయు రవాప్నుయాత్.

తడిగుడ్డ కట్టుకొని భోజనం చేయగూడదు. తడికాళ్లతో పడుకోగూడదు. తడికాళ్లతో (కాళ్ళూ చేతులూ కడుక్కుని) భోజనం చేయాలి. ఇలా చేస్తే ఆయువు పెరుగుతుంది.

పాదుకస్థో న భుంజీత, పర్యంకస్థస్థితో ఽపి వా,
శ్వాన చండాలదృక్ చైవ భోజనం పరివర్జయేత్.

చెప్పులు వేసుకుని భోజనం చేయగూడదు. మంచం మీద కూర్చుని భోజనం చేయగూడదు. కుక్క గానీ, చండాలురు గానీ, రజస్వల ఐనస్త్రీ గానీ కనబడినా, వాళ్లమాట వినబడినా, భోజనం అంతటితో ఆపివేయాలి. తలగుడ్డ చుట్టుకుని గానీ, మూలలవైపు తిరిగి గానీ, తినగూడదు.

సౌవర్ణే, రాజతే, తామ్రే, పద్మపత్రపలాశయోః,
భాజనే భోజనే చై వాతిరాత్రఫల మశ్నుతే.

బంగారుకంచం, వెండికంచం, రాగికంచం, తామరాకు, మోదుగాకువిస్తరి వీటిలో దేనిలో నైనా భోజనం చేసినవాడికి అతిరాత్రం అనేయాగం చేసినఫలితం వస్తుంది.

రోజుకు రెండుసార్లే: సాయం ప్రాతర్ ద్విజాతీనా మశనం శ్రుతిచోదితమ్
నాంతరా భోజనం కుర్యా దగ్నిహోత్రసమో విధిః.

బ్రాహ్మణుడు మధ్యాహ్నం, రాత్రి రెండు పర్యాయాలు మాత్రమే భోజనం చేయాలి. (పగలు గానీ, రాత్రి గానీ రెండు సార్లు భోజనం చేయగూడదు.) మధ్యలో భోజనం

చేయగూడదు. అన్నం తినటం అగ్నికార్యంవంటిది. భోజనం చేయటం అంటే (జఠర)అగ్నిలో (అన్నం) హోమం చేయటమే అని గ్రహించాలి.

పౌర్ణమాస్యాం, తథా దర్శే న రాత్రౌ భోజనం చరేత్.

పూర్ణిమ, అమావాస్యలలో రాత్రిపూట భోజనం చేయగూడదు.

స్వయం హి పాకః పచన ఏవ సద్బంధుశ్రోత్రియవిప్రముఖ్యైః
దారై స్సుపుత్రై రథవా సుశిష్యైః కృతో హి పాక స్వయ మేవ పాకః.

తాను వండుకున్నది స్వయంపాకం. దగ్గరిబంధువులూ, శ్రోత్రియులూ, భార్యా, కొడుకు, ప్రియశిష్యులు వండింది కూడా స్వయంపాకమే అవుతుంది.

సదండం కదళీపత్రం, వామభాగాగ్రసంయుతమ్,
నిర్దండం, నిరగ్రం చ పశుచర్మసమం భవేత్.

అరటిఆకుకు అడుగున ఈనె తీయగూడదు. ఆకు చివరిభాగం ఎడమవైపుగా ఉండేటట్లు పెట్టుకొని భోజనం చేయాలి. లేకపోతే ఆ ఆకు జంతుచర్మంవంటిది అవుతుంది.

వడ్డన : **శాకాదిపురతో స్థాప్యం, మధ్యే ఽన్నం పరివేషయేత్,**
దక్షిణే పాయసం సూపం, భక్ష్యం చోష్యం చ వామతః.

విస్తరిలో మొదట ఎదురుగుండా కూరలు, కూరలవడ్డన అయినతరువాత విస్తరిమధ్యలో అన్నం, ఆతరువాత విస్తరిలో కుడివైపున పాయసం, పప్పు, ఆతరువాత విస్తరిలో ఎడమవైపున పిండివంటలు, చారు, చివరకు పెరుగు వడ్డించాలి.

ఉప్పు వడ్డన: **పూర్వం నివేదనాత్ పాత్రే లవణం నైవ దాపయేత్,**
భుక్తికాలే ప్రదాతవ్యం లవణం దధిమిశ్రితమ్.

భోజనం ప్రారంభించకముందు ఉప్పు వడ్డించగూడదు. తినటం మొదలు పెట్టిన తరువాత పెరుగుతో కూడ ఉప్పు వడ్డించాలి. ఉప్పు ఒక్కదానిని ప్రత్యేకంగా వడ్డించ గూడదు. (తినటం ప్రారంభించకముందు ఉప్పునూ, తినటం ప్రారంభించినతరువాత నెయ్యి, పాయసమూ వడ్డించగూడదు. నెయ్యినీ, పాయసాన్నీ, కావలసినంత ముందుగానే సమృద్ధిగా వడ్డించా లని తాత్పర్యం.)

రాత్రౌ భోజనకాలే తు నోచ్చరేత్ లవణం సదా.

రాత్రివేళ భోజనంచేసేటప్పుడు ఉప్పు లేదా లవణం అనేవిధంగా ఆశబ్దాన్ని

ఉచ్చరించగూడదు.

ఉసిరిక పైతృకే న స్పృశేద్ ధాత్రీం సదా రాత్రౌ న భక్షయేత్.

పితృకార్యం చేసేరోజున ఉసిరికపండును తాకగూడదు. ఉసిరికపచ్చడి తినగూడదు. రాత్రివేళ ఏరోజూ తినగూడదు. పూర్ణిమ, అమావాస్య, ఏకాదశి, సప్తమి, ఆదివారం, రేవతీనక్షత్రంరోజుల్లో ఉసిరిక తినగూడదు.

ద్వాదశ్యా మగ్రతో ఽశ్నీయాద్ ధాత్రీం, సర్వం విహాయ చ
అభక్ష్యభక్షణాద్ దోషా స్తత్పక్షే తు వినశ్యతి.

ద్వాదశినాడు మిగిలినపదార్థాలు అన్నింటికంటె ముందుగా ఉసిరిక తినాలి. అలా చేస్తే అంతకు ముందు ఎప్పు డైనా తినకూడనివి తినటంవల్ల వచ్చేదోషం పోతుంది.

అన్నాభిఘారం: **పరివేషణసంపూర్ణే సర్పి షై వాభిఘారయేత్,**
అన్నే తు పాయసే భక్ష్యే, న కుర్యాద్ వ్యంజనాదిషు.

వడ్డన పూర్తి అయినతర్వాత అన్నాన్నీ, పాయసాన్నీ, పిండివంటలనూ నేతితో అభిఘరించాలి. కూరలు మొద లైనవాటిని అభిఘరించ నవసరం లేదు. అభిఘరించ కుండా తినడం ప్రారంభిస్తే రాక్షసు డవుతాడు.

యజుర్వేది భోజనానికి ముందు ఇలా పఠించాలి.

ఓం భూర్ భువ స్సువర్ మహర్ జనస్ తపస్ సత్యం,
తద్ బ్రహ్మ, త దాప ఆపో జ్యోతీ రసో (అ)మృతం బ్రహ్మ
భూర్ భువ స్సువ రోమ్.

ఓం తద్ బ్రహ్మ, ఓం త దాత్మా, ఓం తత్ సత్యం, ఓం తత్ సర్వం,
ఓం తత్ పురోం నమః.

ఓం అంత శ్చరతి భూతేషు గుహాయాం విశ్వమూర్తిషు
త్వం యజ్ఞ స్త్వం విష్ణు స్త్వం వషట్కార
స్త్వగ్ం రుద్ర స్త్వం బ్రహ్మ త్వం ప్రజాపతిః.

శ్రద్ధాయాం ప్రాణే నివిష్టో ఽమృతం జుహోమి,
శ్రద్ధాయాం అపానే నివిష్టో ఽమృతం జుహోమి,

శ్రద్ధాయాం వ్యానే నివిష్టో ఽమృతం జుహోమి,
శ్రద్ధాయాం ఉదానే నివిష్టో ఽమృతం జుహోమి,
శ్రద్ధాయాం సమానే నివిష్టో ఽమృతం జుహోమి.
బ్రహ్మణి మ ఆత్మా అమృతత్వాయ.

పరిషేచనం: **దక్షిణస్థాన మారభ్య భాజనస్య ప్రదక్షిణమ్**
అచ్ఛిన్నధారాం కుర్వీత సమంతం పరిషేచనమ్.

విస్తరికి కుడివైపున ప్రారంభించి, ప్రదక్షిణంగా (అంటే ఎడమచేతివైపుగా) ఎడతెగని నీటిధారతో విస్తరి చుట్టూ తడపాలి. (భోక్తకు ఎడమవైపున రాక్షసులు ఉంటారు. వాళ్లు అన్నం జోలికి రాకుండా ఉండటానికి విస్తరి చుట్టూ పరిషేచనం చేయాలి.)

అన్నాన్ని ముట్టుకోకుండా,

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః
ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచా మ్యన్నం చతుర్విధమ్.

బ్ర హ్మార్పణం, బ్రహ్మ హవిః, బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణా హుతమ్,
బ్ర హ్మైవ తేన గంతవ్యం, బ్రహ్మకర్మసమాధినా.

అనేగీతావచనాలను పఠిస్తే అన్నదోషం తొలగిపోతుంది.

ప్రాణాహుతులు: **జిహ్వ యైవ గ్రసే దన్నం, దశనై స్తు న సంస్పృశేత్.**

ప్రాణాహుతులుగా తీసుకున్న మెతుకులను నాలుకకు మాత్రమే తగిలేవిధంగా పుచ్చుకోవాలి. (రుచి తెలిసేంత అన్నం తీసుకోగూడదు.) ఈమెతుకులు దంతాలకు తగలగూడదు.

మంచినీళ్లు: **భుక్తికాలే తు విప్రస్య వామభాగే స్థితం జలమ్,**
తజ్జలం సురయా తుల్యం, తదన్నం మాంసభక్షణమ్.

భోజనం చేసేసమయంలో మంచినీళ్లు కుడివైపు ఉంచుకోవాలి. ఎడమవైపు పెట్టుకున్న మంచినీళ్లు కల్లుతో సమానం. (అలా పెట్టుకున్న నీళ్లు తాగుతూ తిన్న) ఆఅన్నం మాంసంతో సమానం.

నీళ్లు తాగేవిధానం: **జలపాత్రం తు నిక్షిప్య దక్షిణే మణిబంధకే,**
భుక్తికాలే తు విప్రో వై పిబే దన్యేన పాణినా.

మంచినీటిపాత్రను కుడిచేతిమణికట్టుమీద పెట్టుకుని ఎడమచేతితో నీళ్లు

తాగాలి. (ఎడమచేతితో ఎత్తుకుని తాగితే ఆనీళ్లు కల్లు అవుతాయి. ఒంటిచేతితో తాగగూడదు. ఒకసారి పుచ్చుకోగా మిగిలిననీళ్లను తర్వాత ఇంకోసారి పుచ్చుకోగూడదు. అందుకే చెంబుతోపాటుగా మరొకచిన్నపాత్ర ఉంచుకుని చిన్నదానితో అవసరమైనంతవరకు తీసుకుని తాగాలి.)

భుంజాన శ్చైవ యో విప్రో పాదం హస్తేన సంస్పృశేత్
స్వ ముచ్ఛిష్ట మసౌ భుంక్తే, యో భుంక్తే భిన్నభాజనే.

అన్నం తినేటపుడు పాదాలు పట్టుకోగూడదు. చిరిగినవిస్తరిలో తినగూడదు.

ఉత్తరాపోశనం: **ఉత్తరాపోశనజలం హ్యర్ధం పిబతి వై ద్విజః**
తచ్ఛేష మర్థినాం దేయం, భూమౌ వామే నిక్షిపేత్.
ప్రీణంతి పితర స్తస్య, యే చాన్యే భూమిదేవతాః.

ఉత్తరాపోశనంకోసం తీసుకున్ననీటిలో సగం త్రాగి, మిగిలినసగాన్ని ఆనీటికై ఎదురుచూసేవారికోసం విస్తరికి ఎడమవైపు విడిచిపెట్టాలి. ఆనీటితో పితృదేవతలు, ఇతరులు ఆనందిస్తారు.

ఉత్తరాపోశనజలం త్యజేత్ రౌరవతీర్థతః
తర్జన్యగ్రేణ నిర్ముక్తం రౌరవం తీర్థ ముచ్యతే.

ఉత్తరాపోశనజలం సగం త్రాగగా మిగిలినదానిని చూపుడువేలుపైనుంచి విస్తరికి ఎడమవైపువదిలిపెట్టాలి. చూపుడువేలుచివరినుంచి విడిచినతీర్థాన్ని రౌరవతీర్థం అంటారు. (ఉత్తరాపోశనంలో విస్తరికి చుట్టూ అప్రదక్షిణంగా నీళ్లు తిప్పి వదిలిపెట్టటం ఆచారంలో ఉంది. కాని ఈవాక్యాలనుబట్టి అది అవసరం కాదు.)

భుంజానేషు విప్రేషు యో ఽగ్రే పాత్రం విముంచతి
స మూఢో నరకం యాతి బ్రహ్మహా స తు జాయతే.

పంక్తిభోజనంలో తినడం పూర్తి అయినా, అందరికంటె ముందుగా విస్తరివద్ద నుంచి లేవగూడదు. అలా లేస్తే మిగిలినవారి అన్నం ఉచ్ఛిష్టం (ఎంగిలి) అవుతుంది. కాబట్టి వారు అన్నం తినగూడదు.

ఉదకం చ తృణం భస్మ, ద్వారం పంథా స్త థైవ చ,
ఏభి రంతరితం కృత్వా పంక్తిదోషో న విద్యతే.

నీళ్లు, గడ్డిపరక, భస్మం, వాకిలి, దారి వీటితో వేరు చేస్తే పంక్తిదోషం ఉండదు.

అంటే ముందుగా లేవవలసి వస్తే ప్రక్కన భోజనంచేసేవారికి తనకూ మధ్య నీళ్లతో గీత గీయటం, లేదా గడ్డిపఅక అడ్డంగా ఉంచటం, భస్మం ఉంచటంవంటివి చేసి పంక్తినుండి తనను వేరుచేసుకుని లేచివెళ్లవచ్చు.

పాదప్రక్షాళనం: **హస్తప్రక్షాళనం చాదౌ గండూషకరణం తతః**
యది దృ ష్ట్వాపి శూద్రాదీన్ భోజనాంతే న దోషకృత్.
హస్తప్రక్షాళనం యత్ర పాదౌ తత్రైవ క్షాళయేత్.

భోజనం అయినతరువాత ముందుగా చేతులు కడుగుకొని, పుక్కిలించాలి. ఇలా చేస్తే శూద్రులు మొదలుగా చూడగూడనివాళ్లు చూసినా దోషం ఉండదు. ఆతరువాత అక్కడే (చేతులు కడిగినచోటే) కాళ్లు కడుగుకోవాలి.

శుద్ధి: **శర్యాతిం చ సుకన్యాం చ చ్యవనం చేంద్ర మశ్వినౌ,**
భోజనాంతే స్మర న్నక్ష్ణో రంగుష్ఠాగ్రాంబు నిక్షిపేత్.

ఆతరువాత ఆచమనం చేయాలి. శర్యాతిని, సుకన్యను, చ్యవనమహర్షిని, ఇంద్రుడినీ, అశ్వినీదేవతలను స్మరిస్తూ, బొటనవేలితడితో కళ్ళు తుడుచు కోవాలి.

తాంబూలం: **మూల మగ్రం పరిత్యజ్య సిరాం చైవ పరిత్యజేత్**
సచూర్ణం ఖాదయేత్ పర్ణం ఆయుశ్శ్రీకీర్తిమాన్ భవేత్.

తమలపాకులకు తొడిమ, చివరిభాగం తుంచి, ఈనెలు తీసి, సున్నం రాసి, తాంబూలం వేసుకోవాలి. తొడిమలు తింటే రోగం, ఆకుకొసలు తింటే పాపం, సున్నం లేకపోతే ఆయుఃక్షీణం కలగుతాయి. తమలపాకులు 5, 7, 8, అలా వేసుకోవాలి. 3 లేదా 4 ఆకులు వేసుకోగూడదు. ఎవరికీ ఇవ్వగూడదు. 1, 3, లేదా అంతకంటె ఎక్కువ వక్కలు వేసుకోవాలి. తమలపాకులకంటె ముందుగా వక్కలు తినగూడదు. ఆకులపై సున్నం కుడిచేతినడిమివేలితో లేదా బొటనవేలితో రాసుకోవాలి. ఎప్పుడూ చూపుడు వేలితో రాసుకోగూడదు. ఉదయంపూట వక్కలు, మధ్యాహ్నం సున్నం, రాత్రి ఆకులు ఎక్కువగా ఉండేటట్లు తాంబూలం వేసుకోవాలి.

తిన్నది అరగడానికి:

అగస్త్యం కుంభకర్ణం చ శర్యాతిం (శమ్యం చ) బడబానలమ్
ఆహారపరిణామార్థం స్మరామి వృకోదరమ్.

'అగస్త్యుడు, కుంభకర్ణుడు, శర్యాతి, బడబానలం, భీముడు' వీరిని – తిన్నది జీర్ణం కావడంకోసం స్మరించాలి.

ఆచాంతో ऽప్యశుచి స్తావత్ పాత్రం న చోద్ధరేత్,
ఉద్ధృతే ऽప్యశుచి స్తావద్ భూ న్న ప్రమార్జితా.

భోజనం చేసినతరువాత విస్తరిని ఎత్తి, అన్నం తిన్నచోటు శుద్ధి చేసినతరువాతే అన్నం తిన్నవాడికి కూడ శుద్ధి అవుతుంది.

దీపం: **రవే రస్తం సమారభ్య యావత్ సూర్యోదయో భవేత్,**
యస్య తిష్ఠేద్ గృహే దీప స్తస్య నాస్తి దరిద్రతా.

ప్రొద్దు (సూర్యుడు) కుంకింది మొదలు మళ్లీ ప్రొద్దు పొడిచేవరకు ఇంట్లో దీపం వెలుగుతుండాలి.

ఆయుష్యం ప్రాఙ్ముఖో దీపో, ధనద స్స్యా దుదఙ్ముఖః,
ప్రత్యఙ్ముఖో దుఃఖదో ऽసౌ, హాని స్స్యాద్ దక్షిణాముఖః.

ఇంట్లో దీపం తూర్పుముఖంగా (పడమరగోడకు) ఉంటే ఇంట్లోవారికి ఆయుస్సు పెరుగుతుంది. ఉత్తరముఖంగా (దక్షిణంగోడకు) ఉంటే ధనం వస్తుంది. పడమర ముఖంగా (తూర్పుగోడకు) ఉంటే దుఃఖం కలుగుతుంది. దక్షిణముఖంగా (ఉత్తరంగోడకు) ఉంటే ఇంట్లో వాళ్లకు కీడు కలుగుతుంది.

నిద్రపోవడం: **స్వగృహే ప్రాక్ఛిరాః కుర్యాత్, శ్వాశుర్యే దక్షిణా శిరాః,**
ప్రత్యక్ఛిరాః ప్రవాసేషు, న కదాచి దుదక్ఛిరాః.

సొంత ఇంటిలో తూర్పువైపు తల ఉంచి నిద్రించాలి. అత్తవారింట్లో తల దక్షిణం వైపుంచి నిద్రించాలి. వేరే ప్రదేశాలలో నిద్రించవలసివచ్చినపుడు తల పడమరవైపు ఉంచాలి. ఎక్కడా, ఎప్పుడూ ఉత్తరం వైపు తల పెట్టి పడుకోగూడదు.

న చ తైలాభ్యక్తః స్వపేత్, నాదీక్షితః కృష్ణచర్మణి.

తలకు నూనె పెట్టుకుని నిద్రపోగూడదు. దీక్షలో లేనిసమయంలో జింకచర్మంమీద నిద్రించగూడదు.

నార్ద్రవాసా స్వపే, న్నపలాశశయనే, న పంచదారుకృతే,
న భగ్నశయనే, న విద్యుద్దగ్ధే, న బాలమధ్యే, న చారిమధ్యే,
న ధాన్యే, న గో హుతాశన గురూణా ముపరి, నోచ్ఛిష్టో న దివా.

తడిబట్ట కట్టుకుని నిద్రించగూడదు. 1.మఱ్ఱి, 2.నేరేడు, 3.జువ్వి, 4.రావి, 5.మేడి, (పంచదారువులు) మోదుగ కఱ్ఱలతో చేసినమంచం మీద, విరిగిన, లేదా కాలిన మంచంమీద నిద్రించగూడదు. పిల్లలమధ్యలో, శత్రువులమధ్యలో, ఆవు, అగ్ని, గురువు, వీరికంటె ఎత్తులో నిద్రించగూడదు. ఉచ్ఛిష్టు డై (తింటూ మధ్యలో) గాని, పగటిపూట గానీ, నిద్రించగూడదు.

చెడుకలలు రాకుండా

రామం, స్కందం, హనుమంతం, వైనతేయం, వృకోదరమ్,
శయనీయే స్మరే న్నిత్యం దుస్స్వప్నం తస్య నశ్యతి.

నిద్ర పోయేముందు చెడుకలలు రాకుండా నిద్ర బాగా పట్టటానికి 'రాముడు, కుమారస్వామి, హనుమంతుడు, గరుత్మంతుడు, భీముడు వీరిని స్మరించాలి.

మహాపాతకనాశనానికి

అహల్యా, ద్రౌపదీ, సీతా, తారా, మండోదరీ తథా,
పంచకన్యాః పఠే న్నిత్యం మహాపాతకనాశనమ్.

అనేశ్లోకం పఠించాలి.

మరి కొన్ని మంచిమాటలు

ఉత్తమం స్వార్జితం విత్తం, మధ్యమం పితు రార్జితమ్,
అధమం భ్రాతృవిత్తం చ, స్త్రీవిత్త మధమాధమమ్.

తాను సంపాదించినధనం ఉత్తమం. తండ్రి సంపాదించినది మధ్యమం. సోదరుడిసొమ్ము అధమం. ఆడదాని (భార్య మొ.) అధమాధమం.

సింధుస్నానం, గయాశ్రాద్ధం, వపనం, శవధారణమ్,
పర్వతారోహణం చైవ, న కుర్యాద్ గర్భిణీపతిః.

భార్య గర్భవతి అయి(మూడవమాసం నిండి) ఉన్నపుడు ఆమె భర్త సముద్రస్నానం చేయగూడదు. గయాశ్రాద్ధం పెట్టగూడదు. క్షౌరం చేయించుకోగూడదు. శవాలు మోయగూడదు. కొండలు ఎక్కగూడదు. పుత్రుడికి ఉపనయనం చేయగూడదు.

రజస్వలాపతి శ్చైవ సూతికాయాః పతి స్తథా,
భాండస్పర్శనపర్యంతం భర్తు రేవ న శుద్ధ్యతి.

భార్య రజస్వల అయినా, ప్రసవించినా, ఆమె భర్త కూడా అశుచే. బ్రాహ్మణార్థాలు

మొద లైన దైవ, పితృకార్యాలకు పనికి రాదు.

ద్వౌ విప్రౌ, విప్ర మగ్నిం చ, దంపత్యో ర్గురుశిష్యయోః
నందిశంకరయో ర్మధ్యే హంతి పుణ్యం పురాకృతమ్.

ఇద్దరు బ్రాహ్మణులకూ, బ్రాహ్మణుడికీ అగ్నికీ, భార్యాభర్తలకూ, గురుశిష్యులకూ నందికీ శంకరుడికీ, నడుమ ఉండగూడదు.

పి తై వోపనయేత్ పుత్రం, తదభావే పితుః పితా,
తదభావే పితుర్ భ్రాతా, తదభావే తు సోదరః.

ఉపనయనం తండ్రి చేయాలి. తండ్రి లేకపోతే తాత (తండ్రి తండ్రి) చేయాలి. తాత కూడా లేకపోతే పెదతండ్రి, ఆయన లేకపోతే పినతండ్రి, ఆయనా లేకపోతే అన్న చేయాలి.

పితా, పితామహో, భ్రాతా, పితృవ్యో, గోత్రిణో, గురుః,
మాతామహో, మాతులో వా కన్యాదా బాంధవాః క్రమాత్.

తండ్రి, తాత (తండ్రికి తండ్రి), అన్న, పెదతండ్రి, పినతండ్రి, జ్ఞాతులు, గురువు, తాత (తల్లితండ్రి), మేనమామ క్రమంగా కన్యాదానం చేయాలి.

అప్రజాయాం తు కన్యాయాం న భుంజీత కదాచన.

కుమార్తెకు కొడుకు పుట్టేంతవరకు ఆమె ఇంట్లో భోజనం చేయగూడదు.

ప్రథమే ఽహని చండాలీ, ద్వితీయే బ్రహ్మఘాతినీ,
తృతీయే రజకీ ప్రోక్తా, చతుర్థే ఽహని శుద్ధ్యతి.

రజస్వల అయినస్త్రీ మొదటిరోజు చండాలజాతిది. రెండవరోజు బ్రహ్మహత్య చేసినది. మూడవరోజు చాకలి. నాలుగవరోజు శుద్ధి అవుతుంది.

న పూర్వే శని సోమే చ, న గురుర్ దక్షిణే తథా,
న పశ్చాద్ భాను శుక్రే చ, నోత్తరే బుధమంగళే.

ప్రయాణానికి పనికిరానివారాలు.

తూర్పువైపుకు – శని, సోమవారాలు, దక్షిణంవైపుకు – గురువారం,
పడమరకు – ఆది, శుక్రవారాలు, ఉత్తరంవైపుకు – మంగళ, బుధవారాలు.

శివదృష్టిః, విష్ణుపృష్టం, దుర్గాయాః పార్శ్వతో దృశమ్
విఘ్నేశ స్యోర్ధ్వదృష్టిం చ, తీక్ష్ణ మాహు ర్మనీషిణః.

శివుడికి ఎదురుగా, విష్ణువుకు వెనుక, దుర్గకు ఎడమప్రక్కన, వినాయకుడికి పైన నివాసం ఉండగూడదు.

రుద్రాణాం శతదండం, విష్ణుపృష్ఠం చ త్రిశతిః,
శక్తీనాం వామపార్శ్వం చ, నరాణాం వాస్తు వర్జయేత్.

రుద్రుడికి ఎదుట 100 గజాలు, విష్ణువుకు వెనుక 30 గజాలు, అలాగే దుర్గాదేవికి ఎడమవైపు 30 గజాలు, దూరంగా నివాసం ఉండాలి.

పుత్రకర్తవ్యం: **జీవతో వాక్యకరణాత్, ప్రత్యబ్దం భూరిభోజనాత్,**
గయాయాం పిండదానా చ్చ, త్రిభిః పుత్రస్య పుత్రతా.

బ్రతికిఉన్నపుడు తండ్రి చెప్పినమాట వినాలి. చనిపోయాక ప్రతిసంవత్సరం తండ్రి మరణించినతిథినాడు పితృకార్యాలలో ఎక్కువమందికి భోజనం పెట్టాలి. గయలో పిండప్రదానం చేయాలి. ఈమూడు పనులు చేసినవాడే కొడుకు.

అత్యంబుపానాత్, అతిమైధునా చ్చ, దివా చ నిద్రా, నిశి జాగరా చ్చ,
నిర్బంధయో ర్మూత్రపురీషయో శ్చ, షడ్భిః ప్రకారైః ప్రపతంతి రోగాః.

నీళ్లు అతిగా తాగకూడదు. అతిగా సంభోగం చేయగూడదు. పగలు నిద్ర పోగూడదు. రాత్రి మేలుకోగూడదు. మలమూత్రాలను బలవంతంగా ఆపుకోగూడదు. (వీటివల్ల రోగం వస్తుంది.)

మంచం అల్లిక: **ఖట్వాకర్మ కలౌ రాజ్యం, గురౌ పుత్ర, శ్భశీ సుఖమ్,**
కుజే దుఃఖం, రవౌ రోగం, బుధే పీడా, శనౌ మృతిః.

మంచం అల్లటానికి సోమ, గురు, శుక్ర వారాలు మంచిరోజులు. సోమవారం అల్లితే సుఖం. గురువారం అయితే కొడుకు పుట్టాడు. శుక్రవారం రాజ్యప్రదం.

ఆది, మంగళ, బుధ, శనివారాలు మంచం అల్లగూడదు. ఆదివారం అల్లితే రోగం. మంగళవారం అయితే దుఃఖం. బుధవారం పీడ. శనివారం మరణం కలుగుతాయి.

పిల్లలపెంపకం: **రాజవత్ పంచవర్షాణి, దశవర్షాణి దాసవత్,**
ప్రాప్తే తు షోడశే వర్షే పుత్రం మిత్రవ దాచరేత్.

5 ఏడు వచ్చేవరకు పిల్లలను మహారాజులలాగా ఉపచారాలు చేస్తూ పెంచాలి. అక్కడినుండి పదేళ్లు (15 ఏళ్లవయసుదాకా) పిల్లలను పనివాళ్లలాగా ఆజ్ఞాపించి

పనులు చేయించాలి. 16వ ఏడు వచ్చినప్పటినుంచీ పిల్లలను స్నేహితులలాగా చూసుకోవాలి.

వృద్ధో వా, అపి బాలో వా, సీమంతనారి ఏవ చ,
రిక్తహస్తేన నోపేయాత్ రాజానం, దైవతం, గురుమ్.

పెద్దలు, పసిపిల్లలు, గర్భిణీస్త్రీలు, రాజు, దేవుడు, గురువు వీరివద్దకు వట్టిచేతులతో వెళ్లగూడదు. (పూవో, పండో ఏదో ఒకటి కానుకగా తీసుకుని వెళ్లాలి.)

రాత్రికాలం త్రిభాగం స్యాత్, ద్వౌభాగౌ పూర్వవాసరే,
శేషం పరదినం ప్రోక్తం, స్థాలీపాకే, ఋతౌ, మృతౌ.

స్థాలీపాకం, ఆడవాళ్లు వెలుపల ఉండటం, మరణించటం ఇవి జరిగిన సమయాలలో రాత్రిని మూడు భాగాలు చేసి, అందులో మొదటిరెండుభాగాలలో (రాత్రి తెల్లవారుజామున 2 గంటలసమయంలోపు) అయితే పూర్వపుదినంగానూ, మూడవభాగం (తెల్లవారుజామున రెండుగంటలతరువాత) అయితే మరునాడుగానూ లెక్కించాలి.

న గచ్ఛేద్ రాజయుగ్మం చ, న గచ్ఛేద్ బ్రాహ్మణత్రయమ్,
చతుశ్శూద్రా న గచ్ఛేయుః, న గచ్ఛేద్ వైశ్యపంచకమ్.

రాజులు ఇద్దరు కలిసి వెళ్లగూడదు. బ్రాహ్మణులు ముగ్గురు కలిసి వెళ్లగూడదు. శూద్రులు నలుగురు కలిసి వెళ్లగూడదు. వైశ్యులు అయిదుగురు కలిసి వెళ్లగూడదు.

హరిద్రా, లవణం, ధాన్యం, మరీచీ, క్రముకం, గుడమ్,
తక్రం, దుగ్ధం, ఘృతం, చూర్ణం, న దోష స్స్యాత్ కదాచన.

పసుపు, ఉప్పు, ధాన్యం, మిరియాలు, వక్కలు, మజ్జిగ, నెయ్యి, పొడులు ఇవి శూద్రులు ముట్టుకున్నా మడికి పనికి వస్తాయి.

కుచేలినం, దంతమలాపహారిణం, బహ్వాశనం, నిష్ఠురవాక్యభాషణమ్,
సూర్యోదయే చాస్తమయే చ శాయినం, విముంచతి శ్రీ రపి చక్రపాణినమ్.

చిరిగినగుడ్డలు కట్టుకోగూడదు. తప్పనిసరిగా పళ్లుతోముకోవాలి. అతిగా తినగూడదు. కఠినంగా మాట్లాడగూడదు. సూర్యుడు ఉదయించేసమయంలోనూ, అస్తమించేసమయంలోనూ నిద్ర పోగూడదు.

చత్వారి యాని కర్మాణి సంధ్యాయాం పరివర్జయేత్
ఆహారం, మైధునం, నిద్రా, స్వాధ్యాయం చతుర్థకమ్.

ఉదయం, సాయంకాలం సంధ్యాసమయంలో
భోజనం, సంభోగం, నిద్ర, వేదపాఠం చేయగూడదు.

రాగిపాత్రలో పాలు: **తామ్రపాత్రస్థితం గవ్యం, నారికేళోదకం తథా,**
ద్విజః పీత్వా సురాపానం కృతవాన్ నాత్ర సంశయః.

రాగిపాత్రలోని పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, గోమూత్రం, కొబ్బరినీళ్లు తాగితే కల్లు తాగినట్లే.

క్షౌరం **రవ్యాదిసౌరవారేషు రాత్రౌ పాతే వ్రతే ఽహని**
శ్రాద్ధాహం ప్రతిపద్ రిక్తా భద్రాః క్షౌరేషు వర్జయేత్.
నిషిద్ధతిథివారాదౌ భోజనానంతరం చ యః
క్షౌరం కరోతి తద్గేహే నాశ్నంతి పితర స్సురాః.

ఆది, మంగళ, శనివారాలలోనూ, రాత్రిపూట, వ్యతీపాతంలోనూ, వ్రతతిథులలోనూ, శ్రాద్ధం పెట్టేరోజూ, పాడ్యమినాడూ, రిక్త, భద్రతిథులలోనూ, భోజనం చేసిన తరువాతా, క్షౌరం చేయించుకోగూడదు.

దశాహాత్ శుధ్యతే విప్రః, ద్వాదశాహే భూమిపః,
వైశ్యః పంచదశాహేన, శూద్రో మాసేన శుధ్యతి.

మరణ ఆశౌచం బ్రాహ్మణుడికి 10 రోజులు. క్షత్రియుడికి 12 రోజులు. వైశ్యులకు 15 రోజులు. శూద్రుడికి 30 రోజులు.

దశాహే చ, సపిండే చ, సంవత్సరవిమోచనే,
అయుగ్మమాసికే చైవ వితంతుముఖవీక్షణమ్.
భానుజ, భౌమ, భృగుజాః వారా హి నః దుఃఖదాః.

10 వ రోజు, 12 వ రోజు, సంవత్సరవిమోకంనాడు, (మరణించినప్పటినుంచి) బేసినెలలలోను, వితంతువును చూడవచ్చు. మిగిలినరోజులు పనికిరావు. ఆది, మంగళ, శుక్రవారాలు కూడా పనికిరావు.